

NGHIÊN CỨU GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Trần Minh Liên¹; ThS. Ngô Mạnh Cường¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã lựa chọn được 05 giải pháp (GP) nâng cao thể lực (NCTL) cho sinh viên (SV) Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên (ĐH CNTT&TT - ĐHTN). Bước đầu ứng dụng các GP đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá kết quả các GP lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc NCTL cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: giải pháp, nâng cao thể lực, sinh viên, Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã lựa chọn được 05 giải pháp (GP) nâng cao thể lực (NCTL) cho sinh viên (SV) Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên (ĐH CNTT&TT - ĐHTN). Bước đầu ứng dụng các GP đã lựa chọn trong thực tế và đánh giá kết quả các GP lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc NCTL cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: giải pháp, nâng cao thể lực, sinh viên, Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

1. 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 thể thao (TDTT), có vai trò tăng cường sức khoẻ NCTL cho học sinh, SV góp phần tích cực vào việc bồi dưỡng, đào tạo lớp người phát triển toàn diện để xây dựng và bảo vệ tổ quốc nhất là trong thời kỳ hiện đại hoá công nghiệp hoá đất nước. Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN trong những năm qua cũng không ngừng cố gắng nhằm thực hiện nhiệm vụ đó. Tuy nhiên, qua quan sát các giờ học nội khoá của SV của trường cho thấy: phần lớn các giờ học diễn ra đơn điệu, lượng vận động thấp, phương tiện dạy học nghèo nàn, dẫn đến hạn chế tích cực tập luyện của SV. Nếu tìm ra những GP phù hợp để nâng cao thể lực cho SV, tận dụng tối đa tiềm năng của Nhà trường sẽ giúp nâng cao hiệu quả hoạt động TDTT, từ đó giúp nâng cao trình độ thể lực của SV. Vì vậy, việc lựa chọn đề tài: “*Nghiên cứu giải pháp nâng cao thể lực cho sinh viên trường Công nghệ thông tin và truyền thông - Đại học Thái Nguyên*” là cần thiết, đáp ứng yêu cầu của thực tế.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng công tác NCTL cho SV của trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN

Tiến hành đánh giá thực trạng công tác NCTL cho SV trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN thông qua quan sát sự phạm; phỏng vấn trực tiếp cán bộ, giảng viên giảng dạy GDTC tại trường; phỏng vấn bằng phiếu hỏi với cán bộ quản lý, giảng viên, SV Nhà trường. Kết quả cho thấy:

- Về các yếu tố đảm bảo cho các hoạt động TDTT của trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN:

+ Chất lượng, số lượng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện TDTT của trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN so với số lượng

SV hiện có là quá thiếu và chất lượng cũng không đảm bảo. Tỷ lệ SV được sử dụng những sân tập còn có quá nhỏ so với nhu cầu tập luyện của các em.

+ Đội ngũ cán bộ làm công tác GDTC của các trường còn thiếu về số lượng và chưa được cập nhật các kiến thức mới cũng như đào tạo lại một cách thường xuyên.

+ Phân tích thực trạng các điều kiện trực tiếp hỗ trợ công tác giảng dạy môn GDTC của giảng viên trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN cho thấy: Giảng viên GDTC của trường được trang bị khá đầy đủ về sách giáo khoa thể dục, nhưng bên cạnh đó vấn đề tài liệu tham khảo các môn thể thao thì lại hạn chế so với số lượng SV của trường. Luật thi chỉ có một số môn như điền kinh, bóng đá, bóng chuyền, cầu lông,... nên đã hạn chế việc nâng cao nhận thức về các môn thể thao của các em. Đặc biệt là các tài liệu tham khảo của giảng viên chỉ tập trung vào kỹ năng thực hành còn các tài liệu tham khảo về lý luận TDTT thì hầu như không có.

+ Phân tích thực trạng về kinh phí dành cho công tác GDTC cho thấy: Nguồn kinh phí này mới chỉ đáp ứng được một phần nhu cầu tổ chức và tập luyện thi đấu của một số đại biểu và hỗ trợ tổ chức các giải thể thao nội bộ mang tính chất truyền thống của nhà trường. Chưa đủ điều kiện để duy trì đội tuyển đại biểu tập luyện lâu dài, và mở rộng xây dựng các hình thức câu lạc bộ và phát động rộng khắp phong trào thể thao của SV nhà trường. Phần lớn các hoạt động tập luyện và thi đấu của các lớp, khoa là do nguồn kinh phí đóng góp của các cá nhân và tập thể. Do vậy, chưa động viên đầy đủ phong trào TDTT trong nhà trường.

- **Phân tích nhu cầu và động cơ tập luyện các môn thể thao của SV cho thấy:** Những môn thể thao các em lựa chọn có tỷ lệ cao thì không được đưa vào trong giảng dạy chính khoá. Điều này cũng hạn chế rất nhiều đến hứng thú tập luyện trong các giờ chính khoá của học sinh. Mặt khác nó cũng đã ảnh hưởng rất lớn đến chất lượng giờ học GDTC,

dẫn đến chất lượng thể chất của học sinh chưa cao.

- **Phân tích thực trạng về chương trình giảng dạy và cách thức tổ chức giờ học GDTC cho thấy:** Chương trình và nội dung các môn học như trên mới chỉ đảm bảo về mặt hình thức là trang bị một số kiến thức môn học cho các em, còn để tăng thể lực và có tác dụng tới sức khỏe thì không đáng kể. Không có các môn học tự chọn theo yêu cầu và sở thích cho SV. Do vậy, việc tìm ra những GP để cải tiến chương trình học sao cho có tác dụng tích cực tới sức khỏe và tinh thần các em là việc làm rất cần thiết.

- **Trình độ thể lực của SV trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN chủ yếu ở mức độ trung bình.** Tỷ lệ SV đạt loại tốt chiếm khoảng 20%, tuy nhiên, tỷ lệ học sinh không đạt tiêu chuẩn còn từ 15-25%, nhiều nhất ở các test đánh giá sức bền và ít hơn ở các test đánh giá sức nhanh và sức mạnh. Như vậy, vấn đề phát triển thể lực cho SV trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN là vấn đề cần thiết, tuy nhiên, nếu chỉ sử dụng GDTC chính khóa thì không thể giải quyết được nhiệm vụ này mà cần thiết phải tiến hành lựa chọn các GP NCTL cho SV Nhà trường.

2.2. Lựa chọn GP NCTL cho SV trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

Tiến hành lựa chọn GP NCTL cho SV trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN theo các bước:

- Lựa chọn quan tham khảo tài liệu
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các giảng viên trên cơ sở đánh giá thực trạng công tác GDTC của SV Nhà trường
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 giúp đề tài lựa chọn được 05 GP (có kết quả lựa chọn mức Rất cần thiết > 80%) để NCTL cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể gồm:

GP 1: Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo

dục về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của môn học GDTC:

a/ Mục đích của GP

Nhằm nâng cao nhận thức cho các đối tượng ở ĐH CNTT&TT - ĐHTN và là tiền đề cho các GP tiếp theo.

b/ Nội dung của GP

- Phối hợp với các phòng ban chức năng, đặc biệt là phòng Đào tạo và phòng Công tác SV, quán triệt các chỉ thị, nghị quyết của Đảng và Nhà nước về môn học GDTC.

- Giảng viên giảng dạy GDTC phải có nhiệm vụ thông qua bài giảng, liên hệ với thực tế giúp SV hiểu được vai trò, ý nghĩa, tác dụng và lợi ích của TDTT.

- Tổ chức cuộc thi tìm hiểu về TDTT, phổ biến kiến thức khoa học về TDTT thông qua hội thảo, tọa đàm.

- Theo dõi trên các phương tiện thông tin đại chúng về các thông tin TDTT của nước ta và thế giới.

c/ Tổ chức thực hiện:

Bằng nhiều hình thức tuyên truyền giáo dục như: Thông qua giờ học nội khóa, các buổi sinh hoạt cuối tuần, các bản tin thể thao, các buổi sinh hoạt câu lạc bộ, các cuộc hội thảo và thi tìm hiểu về TDTT...

GP2: Cải tiến nội dung chương trình và đổi mới phương pháp dạy học:

a/ Mục đích của GP:

Nhằm xây dựng chương trình phù hợp với đặc điểm tâm lý, sinh lý và sự yêu thích của SV, đặc điểm nghề nghiệp và điều kiện cụ thể của nhà trường. Đổi mới phương pháp dạy học nhằm tích cực hóa các hoạt động học tập của SV.

b/ Nội dung của GP:

- Cải tiến nội dung chương trình theo hướng giảm lý thuyết, tăng thực hành, lược bỏ những nội dung không còn phù hợp, đưa thêm một số nội dung mới tăng tính hấp dẫn, tạo hứng thú học tập, tập luyện cho SV, đặc biệt phải gắn với nghề nghiệp của SV. Đưa nội dung tiêu chuẩn rèn luyện

Bảng 1. Lựa chọn các GP nhằm NCTL cho SV trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN (n=25)

TT	Nội dung GP	Kết quả phỏng vấn					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
1	Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa, tác dụng của môn học GDTC	22	88,0	3	12,0	-	-
2	Cải tiến nội dung chương trình và đổi mới phương pháp dạy học môn GDTC	23	92,0	2	8,0	-	-
3	Bổ sung và nâng cao trình độ giảng viên TDTT	21	84,0	4	16,0	-	-
4	Tăng cường các hoạt động TDTT ngoài giờ học	21	84,0	4	16,0	-	-
5	Trang bị, bổ sung, nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ cho việc giảng dạy và học tập môn GDTC	24	96,0	1	4,0	-	-
6	Khuyến khích SV phải tham gia tập luyện môn thể thao tự chọn	5	20,0	6	24,0	14	56,0
7	Tăng chế độ bồi dưỡng cho các giảng viên GDTC, tổ chức và tham gia các hoạt động TDTT của nhà trường.	6	24,0	7	28,0	12	48,0

thân thể vào giờ học và nội dung kiểm tra đánh giá môn học.

- Đổi mới phương pháp dạy học theo hướng tích cực hóa người học bằng cách: Giảm giảng giải lý thuyết dài dòng, tận dụng tối đa thời gian dành cho SV tập luyện, tăng cường sử dụng phương pháp trò chơi và thi đấu, tạo tình huống để SV tham gia hoạt động tích cực, chú ý đến việc phát triển thể lực, khi kiểm tra đánh giá SV phải đặt trong tình trạng thi đấu.

c/ Tổ chức thực hiện:

- Về việc cải tiến nội dung chương trình giảng dạy: Trên cơ sở chương trình khung của Bộ giáo dục và đào tạo ban hành, chúng tôi đã cải tiến nội dung chương trình môn GDTC được chúng tôi cải tiến theo hướng giảm lý thuyết tăng thực hành, lược bỏ những nội dung không phù hợp, đưa thêm một số nội dung mới vào chương trình để phù hợp với sự yêu thích của SV và điều kiện cụ thể của nhà trường và đã được Phòng đào tạo thông qua, trình Ban giám hiệu nhà trường duyệt và đưa vào giảng dạy.

- Về đổi mới phương pháp dạy học: Khi GP được triển khai, chúng tôi nhận được sự chỉ đạo và hưởng ứng nhiệt tình của Ban giám hiệu, Phòng đào tạo, Phòng khoa học và đặc biệt là của bộ môn GDTC. Kết quả hầu hết các tiết dạy thể dục đều được tiến hành đổi mới phương pháp dạy học, các phương pháp dạy học đã được đa dạng hóa và được sử dụng một cách phù hợp hơn, đặc biệt các giờ thi chọn giáo viên dạy giỏi, giờ học sinh động, hấp dẫn, gây được hứng thú học tập cho SV. Hiệu quả giờ học từng bước được nâng cao và đã được nhà trường đánh giá cao.

GP3: Bổ sung và nâng cao trình độ giảng viên GDTC:

a/ Mục đích của GP:

Giảm tỷ lệ SV/ giảng viên, giúp giảng viên có thời gian quan tâm sâu sắc tới SV và thời gian dành cho hướng dẫn SV tập luyện ngoại khoá.

b/ Nội dung của GP:

- Tăng cường giảng viên có trình độ chuyên môn chuyên trách giảng dạy NCTL

- Sử dụng thêm lực lượng giảng viên kiêm nhiệm là những người đam mê TDTT, có nhận thức đúng đắn về vai trò và tầm quan trọng của công tác GDTC trong trường học làm giáo viên trợ giảng để giảm bớt gánh nặng cho giảng viên chính, đồng thời tăng cường lực lượng hướng dẫn SV tập luyện ngoại khoá

- Đào tạo đội ngũ tình nguyện hướng dẫn tập luyện thể thao cho các lớp, khối trong phạm vi nhà trường. Lực lượng này có thể lấy từ đội ngũ giảng viên kiêm nhiệm hoặc từ những SV có năng khiếu TDTT và tập huấn cho SV về những nhiệm vụ cần thiết.

c/ Tổ chức thực hiện:

Ban giám hiệu nhà trường trực tiếp chỉ đạo về chủ trương và phối hợp với Khoa, Bộ môn GDTC thực hiện.

GP4: Tăng cường các hoạt động TDTT ngoài giờ học

a/ Mục đích của GP:

Phát huy tính tự giác tích cực trong tập luyện, góp phần giáo dục ý thức tổ chức kỷ luật, tinh thần tập thể, tăng cường mối quan hệ và giao tiếp.

b/ Nội dung của GP:

- Xây dựng lịch và tổ chức thi đấu các môn thể thao trong và ngoài trường

- Xây dựng câu lạc bộ TDTT

- Thành lập đội tuyển thể thao của các lớp, Khoa và của Trường.

c/ Tổ chức thực hiện:

Để thúc đẩy phong trào tập luyện của SV, chúng tôi đã tổ chức thi đấu các môn: Bóng đá, bóng chuyền, cầu lông, và điền kinh cho SV trong toàn trường, huy động được 100% số lớp tham gia. Thành lập được đội tuyển các môn trên thi đấu với một số trường trên địa bàn và đã tham gia thi đấu các giải thể thao do ngành tổ chức.

GP 5: Trang bị, bổ sung, nâng cấp, cải tạo cơ sở vật chất kỹ thuật, sân bãi dụng cụ phục vụ cho việc giảng dạy và học tập môn GDTC.

a/ Mục đích của GP:

Nhằm nâng cao số lượng, chất lượng sân tập, trang bị kỹ thuật dùng cho giảng dạy, tập luyện TDTT.

b/ Nội dung của GP:

- Xây dựng mới, cải tạo và nâng cấp sân tập, tận dụng tối đa điều kiện của nhà trường, phục vụ tốt cho việc dạy và học môn GDTC.

- Mua sắm thêm trang thiết bị, dụng cụ phục vụ cho giảng dạy và tập luyện đủ về số lượng đảm bảo về chất lượng

- Tận dụng tối đa định mức kinh phí của nhà trường, huy động kinh phí từ nguồn quỹ tự đóng góp của SV.

c/ Tổ chức thực hiện:

- Về cơ sở vật chất: Nhà trường chưa xây dựng được những công trình thể thao hiện đại như quy hoạch. Tuy nhiên, năm qua theo đề nghị của bộ môn GDTC và Khoa Khoa học cơ bản, nhà Trường đã cải tạo và nâng cấp sân bóng rổ, sân cầu lông, sân bóng đá, sân tập thể dục và trang bị thêm nhiều dụng cụ trang thiết bị TDTT: Bóng chuyền, bóng rổ, bóng đá...

- Về kinh phí: Nhà trường đã dành 16 - 20 triệu đồng/năm cho việc tổ chức các hoạt động tập luyện và thi đấu thể thao. Mặt khác, các lớp đều đã xây dựng được quỹ của lớp dành cho các hoạt động TDTT.

2.3. Đánh giá hiệu quả của việc áp dụng các nhóm GP NCTL cho SV Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN

Đối tượng thực nghiệm của đề tài là 500 (212 nam và 288 nữ) SV năm thứ nhất và 600 SV năm thứ 2 (288 nam và 312 nữ) ở thời điểm tháng 10 năm 2018. Kết quả trình bày tại bảng 2

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả học tập môn GDTC của khoá đại học năm thứ II cao hơn so với khoá đại học năm thứ I. Cụ thể: Số lượng SV đạt từ mức trung bình trở lên ở khoá đại học năm thứ II (61,80%) cao hơn Năm thứ I (61,17%); số lượng SV có điểm kiểm tra ở mức độ khá và giỏi ở khoá đại

Bảng 2. So sánh kết quả học tập môn GDTC của SV năm thứ I và SV năm thứ II Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN

TT	Phân loại	Kết quả học tập											
		Năm thứ I (n=500)						Năm thứ II (n=600)					
		Nam		Nữ		Σ		Nam		Nữ		Σ	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Giỏi (điểm 9 - 10)	18	3,60	11	2,20	29	5,80	16	2,67	10	1,67	26	4,33
2	Khá (điểm 7 - 8)	29	5,80	19	3,80	48	9,60	26	4,33	18	3,00	44	7,33
3	Trung bình (điểm 5 - 6)	123	24,60	186	37,20	309	61,80	169	28,17	198	33,00	367	61,17
4	Yếu (điểm 3 - 4)	27	5,40	43	8,60	70	14,00	36	6,00	46	7,67	82	13,67
5	Kém (điểm dưới 3)	15	3,00	29	5,80	44	8,80	33	5,50	48	8,00	81	13,50

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của SV năm thứ II và năm thứ I Trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN

TT	Nội dung kiểm tra	Giới tính	Giỏi (%)		Khá (%)		Trung bình (%)		Yếu (%)		Kém (%)	
			Năm thứ I	Năm thứ II	Năm thứ I	Năm thứ II	Năm thứ I	Năm thứ II	Năm thứ I	Năm thứ II	Năm thứ I	Năm thứ II
1	Lực bóp tay thuận (KG)	Nam	7,57	9,23	15,43	18,67	54,43	59,57	14,53	6,51	8,04	6,02
		Nữ	2,36	4,47	9,36	11,81	60,45	63,23	15,18	13,76	12,65	6,73
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Nam	7,43	9,57	14,14	18,23	58,29	60,97	15,29	6,54	4,85	4,69
		Nữ	6,27	7,26	11,64	14,91	58,91	61,5	17,45	12,08	5,73	4,25
3	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	9,71	11,23	15,86	19,16	61,29	56,12	9,29	8,12	3,85	5,37
		Nữ	2,45	4,28	8,27	12,27	60,36	64,23	16	12,47	12,92	6,75
4	Chạy 30m XPC (giây)	Nam	8	10,27	16,57	19,13	60,43	63,28	10,71	6,05	4,29	1,27
		Nữ	2,45	4,25	7,36	10,11	54,1	59,46	19,45	18,12	16,64	8,06
5	Chạy con thoi 4 x 10m (giây)	Nam	6,86	8,28	13,57	17,23	52,57	59,62	16,86	9,12	10,14	5,75
		Nữ	1,73	3,28	9,09	15,41	47,27	56,18	22,82	17,79	19,09	7,34
6	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	2,57	4,89	8,37	18,93	49,54	58,49	23,86	11,92	15,66	5,77
		Nữ	1,05	4,52	6,91	14,27	48,64	59,12	23,45	16,09	19,95	6

học Năm thứ II (5,80 - 9,60%) cũng cao hơn năm thứ I (4,33 - 7,33%) trong khi đó kết quả kiểm tra đạt điểm yếu và kém ở năm thứ II thấp hơn hẳn so với năm thứ I.

Qua bảng 3 cho thấy: sau 06 tháng TN ứng dụng các GP lựa chọn, kết quả kiểm tra tiêu chuẩn rèn luyện thân thể cho thấy thể lực của SV được nâng lên rõ rệt. Tỷ lệ SV đạt yêu cầu theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của năm thứ II tăng cao hơn năm thứ I hơn 10%; Tỷ lệ SV đạt loại khá và giỏi

cũng tăng cao, tỷ lệ SV đạt loại yếu và kém giảm đáng kể.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 05 GP nhằm NCTL cho SV TĐH CNTT&TT - ĐHTN.

Kết quả quá trình TN bước đầu ứng dụng các GP lựa chọn trong thực tế cho thấy các GP lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc NCTL cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2007), Ban hành qui chế qui chế đào tạo hệ đại học và cao đẳng hệ chính qui theo hệ thống tín chỉ (quyết định số 43/2008/QĐ- BGDĐT ngày 15/08/2007).

2. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quyết định Số: 53/2008/QĐ-BGDĐT quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực HSSV, ngày 18 / 9 / 2008.

3. Lưu Quang Hiệp, Vũ Đức Thu (1989), Nghiên cứu về sự phát triển thể chất SV các trường Đại học, Nxb TĐTT Hà Nội.

4. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2000), Lý luận và phương pháp TĐTT, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ sáng kiến kinh nghiệm tác giả Trần Minh Liên: “Nghiên cứu GP nâng cao thể lực cho SV trường đại học Công nghệ thông tin và truyền thông – Đại học Thái Nguyên”, 2018.

Ngày nhận bài: 10/02/2021; *Ngày duyệt đăng:* 18/04/2021