

LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO THỂ LỰC CHUNG CHO SINH VIÊN NĂM THỨ NHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỞ HÀ NỘI

ThS. Lê Thị Thoa¹; ThS. Lê Đức Anh²; ThS. Lê Mạnh Hùng³

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong thể dục thể thao nghiên cứu lựa chọn và kiểm chứng lý thuyết đã lựa chọn được 05 giải pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất trường Trường Đại học Mở Hà Nội.

Từ khóa: Giải pháp, thể lực chung, Trường Đại học Mở Hà Nội

Abstract: Through basic research methods in sport, research, selection and theory verification, 05 solutions have been selected to improve general fitness for first-year students at Hanoi Open University.

Keywords: Solutions, general fitness, Hanoi Open University

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đạt được mục tiêu đào tạo ra những cán bộ có năng lực chuyên môn giỏi, có phẩm chất nhân cách tốt và có sức khỏe, đáp ứng được yêu cầu nguồn nhân lực của đất nước trong thời kỳ đổi mới không chỉ trang bị cho sinh viên (SV) kiến thức chuyên môn vững vàng, mà phải luôn rèn luyện để tạo được nền tảng thể lực thật tốt, đáp ứng được yêu cầu lao động hoặc công tác. Quán triệt tầm quan trọng của công tác giáo dục thể chất (GDTC) cho SV, thực tế giảng dạy tại Trường Đại học Mở Hà Nội cho thấy, chất lượng GDTC trong những năm qua còn nhiều hạn chế, đặc biệt, thực trạng thể lực chung (TLC) của SV các khoa, các chuyên ngành còn thấp.

Một trong những nguyên nhân cơ bản ảnh hưởng tới sự phát triển trình độ TLC của SV nói chung và SV năm thứ nhất nói riêng trong điều kiện học tập

trực tuyến là chưa có các giải pháp (GP) phù hợp, và chưa được nghiên cứu minh chứng trên cơ sở khoa học. Vì vậy việc tiến hành nghiên cứu lựa chọn GP nâng cao TLC cho SV năm thứ nhất trường Trường Đại học Mở Hà Nội là rất cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng những phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn GP nhằm nâng cao TLC cho SV năm thứ nhất trường Trường Đại học Mở Hà Nội.

Để lựa chọn được các GP phù hợp nhằm nâng cao TLC cho SV năm thứ nhất trường Trường Đại học Mở Hà Nội, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi với 35 cán bộ quản lý, chuyên gia, giảng viên GDTC. Chúng tôi chỉ lựa chọn GP được các nhà

Bảng 1. Lựa chọn các GP nâng cao chất lượng GDTC cho SV năm thứ nhất trường Trường Đại học Mở Hà Nội (n = 35)

TT	Các GP	Kết quả phỏng vấn			Tổng điểm	Tỷ lệ (%)
		Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3		
1	Đẩy mạnh tuyên truyền cho SV về ý nghĩa, vai trò, tác dụng của tập luyện TDTT	27	5	3	94	89,52
2	Tăng cường cơ sở vật chất trang thiết bị phục vụ tập luyện TDTT	9	16	10	69	65,71
3	Nâng cao số lượng, chất lượng đội ngũ giảng viên GDTC	33	2	0	103	98,10
4	Cải tiến nội dung chương trình, phương pháp giảng dạy môn GDTC	31	3	1	100	95,24
5	Bồi dưỡng, hướng dẫn phương pháp tập luyện TDTT cho SV	25	7	3	92	87,62
6	Tăng cường kinh phí cho các hoạt động TDTT	9	16	10	69	65,71
7	Ứng dụng công nghệ thông tin trong công tác giảng dạy GDTC đối với SV.	33	2	0	103	98,10

chuyên môn đánh giá mức *Ưu tiên 1* và *Ưu tiên 2* đạt từ 80 % trở lên. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 05 GP nhằm nâng cao TLC cho SV năm thứ nhất trường Trường Đại học Mở Hà Nội.

Tuy nhiên, để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của phiếu hỏi, chúng tôi tiến hành xác định tính tương quan nội tại của phiếu hỏi bằng hệ số Cronbach's Alpha. Kết quả được trình bày tại bảng 2 và bảng 3.

Qua bảng 2 cho thấy: Có 5/7 GP (GP1, GP3, GP4, GP5, GP7) hoàn toàn đáng tin cậy, có thể làm GP nâng cao TLC cho SV năm thứ nhất trường Trường Đại học Mở Hà Nội, thể hiện ở hệ số Cronbach's Alpha tổng = 0.718 > 0.6 và hệ số tương quan của

các biến thành phần với biến tổng đạt từ 0.491 tới 0.951 > 0.3.

Còn lại 2 GP GP2 và GP6 có hệ số tương quan của các biến thành phần với biến tổng đạt từ 0.075 tới 0.279 < 0.3, không đạt yêu cầu nên chúng tôi tiến hành loại bỏ 2 biến này ra khỏi bảng kiểm định. Chúng tôi tiếp tục tiến hành tính lại hệ số Cronbach's Alpha của 5 biến còn lại. Kết quả được thể hiện ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Cả 5 GP trên đều có chỉ số Cronbach's Alpha tổng = 0.790 > 0.6 và hệ số tương quan của các biến thành phần với biến tổng đạt từ 0.514 tới 0.867 > 0.30. Như vậy, kết quả lựa chọn được 05 GP hoàn toàn đáng tin cậy và được đề tài dùng để làm GP nâng cao TLC cho SV năm thứ nhất trường Trường Đại học Mở Hà Nội.

Bảng 2. Kiểm định mức độ tin cậy của các GP nâng cao TLC cho SV năm thứ nhất trường Trường Đại học Mở Hà Nội

Giá trị Cronbach's Alpha			Số biến quan sát	
0.718			7	
Tổng các mục thống kê				
Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Tương quan tổng thể	Giá trị Cronbach Alpha nếu loại biến
GP1	127.400	5.829	0.523	0.657
GP2	123.800	7.832	0.075	0.755
GP3	128.800	5.618	0.491	0.666
GP4	126.200	5.873	0.490	0.667
GP5	127.200	4.696	0.851	0.535
GP6	128.600	6.368	0.279	0.736
GP7	127.200	4.696	0.851	0.535

Bảng 3. Kiểm định mức độ tin cậy của 5 GP nâng cao TLC cho SV năm thứ nhất trường Trường Đại học Mở Hà Nội

Giá trị Cronbach's Alpha			Số biến quan sát	
0.79			5	
Tổng các mục thống kê				
Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Tương quan tổng thể	Giá trị Cronbach Alpha nếu loại biến
GP1	75.000	3.888	0.514	0.777
GP3	73.800	3.873	0.499	0.785
GP4	76.400	3.541	0.544	0.767
GP5	74.800	2.949	0.867	0.588
GP7	76.400	3.541	0.544	0.767

2.2. Xây dựng nội dung GP nâng cao TLC cho SV năm thứ nhất trường Trường Đại học Mở Hà Nội

GP 1: *Đẩy mạnh tuyên truyền cho SV về ý nghĩa, vai trò, tác dụng của tập luyện thể dục thể thao (TDTT).*

- **Mục đích:** Nhằm nâng cao nhận thức và hiểu biết của SV về vấn đề tập luyện TDTT để tạo hứng thú tập luyện TDTT. Đồng thời thu hút sự quan tâm của các cấp lãnh đạo, các cán bộ quản lý và cán bộ giảng viên.

- Nội dung GP:

+ Giáo dục tuyên truyền nâng cao ý thức học tập của SV, giúp cho các em nhận thức đúng vị trí, vai trò, nội dung, phương pháp cũng như tác dụng của việc tập luyện TDTT thường xuyên.

+ Tuyên truyền nâng cao nhận thức và trách nhiệm của các cấp lãnh đạo Nhà trường, các tổ chức đoàn thể, các cán bộ giảng viên về tầm quan trọng của luyện tập TDTT trong công tác đào tạo thể hệ trẻ.

+ Tổ chức, duy trì và phổ biến rộng rãi mọi hoạt động phong trào về TDTT của Nhà trường, thường xuyên tham gia đóng góp ý kiến cho các cấp lãnh đạo về hoạt động TDTT của Trường.

- Tổ chức thực hiện:

+ Bộ môn GDTC kết hợp với Phòng công tác chính trị HS - SV, Đoàn Thanh Niên, Hội SV và các tổ chức đoàn thể thường xuyên tuyên truyền trên các bản tin của Trường. Thông báo, tuyên truyền rộng rãi về các giải đấu truyền thống của trường để cho SV nắm bắt được thông tin, tích cực tham gia cũng như theo dõi cổ vũ.

+ Phối hợp với các tổ chức đoàn thể (Đoàn thanh niên, Hội SV) thường xuyên tổ chức các hoạt động thi đấu giao lưu, giao hữu kỷ niệm các ngày lễ lớn.

GP 2: *Nâng cao số lượng, chất lượng đội ngũ giảng viên GDTC.*

- **Mục đích:** Tăng cường số lượng và chất lượng đội ngũ giảng viên nhằm giảm tải về thời lượng giảng dạy chính khóa cho mỗi giảng viên, đồng thời nhằm nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ cho cán bộ giảng viên tạo tâm lý vững vàng trong giờ dạy.

- Nội dung GP:

+ Ban giám hiệu căn cứ vào nhu cầu công tác đào tạo tuyển thêm giảng viên GDTC.

+ Tổ chức các buổi bình giảng, trao đổi tọa đàm để các giảng viên GDTC học hỏi kinh nghiệm khi giảng dạy cũng như khi tổ chức các hoạt động TDTT.

+ Cử các giảng viên GDTC tham gia các lớp tập huấn, bồi dưỡng chuyên môn hoặc phối hợp mở các

lớp bồi dưỡng chuyên môn ngắn hạn cho giảng viên.

+ Ban giám hiệu tạo điều kiện cho giảng viên tham gia học tập bồi dưỡng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ TDTT, tham gia các lớp tập huấn trọng tài, tập huấn chuyên môn...

- Tổ chức thực hiện:

+ Ban Giám hiệu căn cứ vào chỉ tiêu biên chế của Nhà trường, xây dựng kế hoạch để tuyển dụng thêm đội ngũ cán bộ giảng viên TDTT phù hợp để đáp ứng yêu cầu giảng dạy.

+ Bộ môn GDTC xây dựng và trình Ban giám hiệu phê duyệt kế hoạch cử cán bộ tham gia các lớp tập huấn, bồi dưỡng chuyên môn cho cán bộ giảng viên môn GDTC.

+ Bộ môn thường xuyên tổ chức các hoạt động chuyên môn để giảng viên trao đổi, học hỏi kinh nghiệm.

GP 3: *Cải tiến nội dung chương trình, phương pháp giảng dạy môn GDTC.*

- **Mục đích:** Điều chỉnh nội dung, thời lượng học tập nội và ngoại khóa môn GDTC, tạo điều kiện cho SV được lựa chọn học môn thể thao yêu thích trong giờ học GDTC. Đổi mới các phương pháp giảng dạy để tạo hứng thú cho SV trong giờ học GDTC để SV tích cực tập luyện để nâng cao thể lực.

- Nội dung GP:

+ Ban Giám hiệu nhà trường căn cứ vào các văn bản pháp quy của Bộ Giáo dục quy định về việc ban hành chương trình GDTC cho SV các trường Đại học, Cao đẳng. Trên cơ sở đó giao cho Bộ môn GDTC phối hợp với phòng Đào tạo điều chỉnh nội dung và chương trình môn học và trình Ban giám hiệu ra quyết định thay đổi thời lượng môn học GDTC theo đúng quy định về nội dung chương trình của Bộ Giáo dục – Đào tạo.

- Trong quá trình giảng dạy Bộ môn GDTC yêu cầu tới các giảng viên nghiên cứu, tìm hiểu đổi mới phương pháp giảng dạy, các hình thức dạy học để tạo hứng thú, thu hút SV tham gia tập luyện như vậy sẽ nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập nhằm nâng cao thể lực cho SV.

- Tổ chức thực hiện:

+ Bộ môn GDTC căn cứ theo kế hoạch đào tạo của nhà trường rồi tiến hành xây dựng nội dung chương trình môn học GDTC theo khung chương trình quy định của Bộ Giáo dục – Đào tạo. Trình Ban giám hiệu nhà trường phê duyệt và triển khai theo kế hoạch

+ Bộ môn GDTC phân công cán bộ giảng viên có trình độ chuyên môn của từng lĩnh vực, lên lớp để trao đổi các phương pháp giảng dạy.

+ Bộ môn GDTC cần thường xuyên theo dõi, kiểm tra công tác giảng dạy để nắm bắt được tâm tư nguyện vọng của SV và tìm kinh nghiệm và phương pháp giảng dạy sao cho hiệu quả nhất.

GP 4: Bồi dưỡng, hướng dẫn phương pháp tập luyện TDTT cho SV.

- **Mục đích:** Giúp cho SV nắm bắt được các phương pháp để tự tập luyện TDTT sao cho hợp lý phát triển thể lực.

- **Nội dung GP:**

+ Xây dựng kế hoạch bồi dưỡng phương pháp tập luyện TDTT cho cả năm học.

+ Bộ môn GDTC chỉ đạo, phân công giảng viên tham gia phụ trách, hướng dẫn phương pháp tập luyện TDTT cho SV thông qua những giờ học chính và ngoại khóa.

- **Tổ chức thực hiện:**

+ Thông qua giờ học GDTC giảng viên trực tiếp trao đổi hướng dẫn SV cách thức và phương pháp tập luyện.

+ Bộ môn GDTC phối hợp với các khoa, bộ môn để trang bị cho SV các phương pháp tập luyện thông qua các buổi sinh hoạt định kỳ của khoa, bộ môn hàng tháng.

+ Bộ môn GDTC phối hợp với Đoàn thanh niên, Hội SV của nhà trường để trang bị các phương pháp tập luyện các môn thể thao cho SV thông qua các bản tin trên mạng nội bộ của trường theo định kỳ hàng tuần, hàng tháng.

GP 5: Ứng dụng công nghệ thông tin trong công tác giảng dạy GDTC đối với SV

- **Mục đích:** Sử dụng các trang thiết bị công nghệ thông tin để chuyển tải nội dung môn học GDTC tới SV.

- **Nội dung GP:**

+ Ban giám hiệu nhà trường chỉ đạo các đơn vị chuyên môn mua các phần mềm có bản quyền, tổ chức, mở lớp bồi dưỡng, hướng dẫn cách sử dụng đối với giảng viên nhằm nâng cao trình độ cho giảng viên về ứng dụng công nghệ thông tin vào dạy học. (cách thức cài đặt và sử dụng các phần mềm...)

+ Ban Giám hiệu chỉ đạo và giám sát các đơn vị chuyên môn về việc ứng dụng các phần mềm giáo dục trong quản lý dạy học theo hướng tích hợp, khai thác và sử dụng có hiệu quả các ứng dụng trên mạng và Internet.

+ Quản lý hạ tầng cơ sở vật chất, thiết bị dạy học hiện đại, xây dựng phòng học đa phương tiện

+ Ban hành các quy định bằng văn bản cho việc ứng dụng công nghệ thông tin vào dạy học

+ Tăng cường việc thanh, kiểm tra, đánh giá việc

bảo quản, sử dụng, ứng dụng công nghệ thông tin ở nhà trường.

- **Tổ chức thực hiện:**

+ Bộ môn GDTC Phối hợp với các đơn vị chức năng để tập huấn, hướng dẫn cách thức cài đặt và sử dụng các phần mềm trong giảng dạy cho cán bộ giảng viên.

+ Bộ môn GDTC phân công cán bộ giảng viên có trình độ chuyên môn tham gia tập huấn. Sau đó thống nhất phân công giảng viên phụ trách công tác giảng dạy và hướng dẫn hoạt động giảng dạy của giảng viên đối với môn học.

3. KẾT LUẬN

Thông qua lựa chọn kiểm nghiệm lý thuyết đã lựa chọn được 5 GP nâng cao TLC cho SV năm thứ nhất trường Trường Đại học Mở Hà Nội. Các GP đó bao gồm:

- GP 1: Đẩy mạnh tuyên truyền cho SV về ý nghĩa, vai trò, tác dụng của tập luyện TDTT.

- GP 2: Nâng cao số lượng, chất lượng đội ngũ giảng viên GDTC.

- GP 3: Cải tiến nội dung chương trình, phương pháp giảng dạy môn GDTC.

- GP 4: Bồi dưỡng, hướng dẫn phương pháp tập luyện TDTT cho SV

- GP 5: Ứng dụng công nghệ thông tin trong công tác giảng dạy GDTC đối với SV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ giáo dục và Đào tạo, *Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18/09/2008, quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, SV.*

2. Bộ giáo dục và Đào tạo (2019). Số: 3833/BGDĐT-GDTC, Hà Nội, ngày 23 tháng 8 năm 2019. *V/v hướng dẫn thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất, thể thao và y tế trường học năm học 2019-2020*

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và Phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Thủ tướng chính phủ (2016), *QĐ số 1076/QĐ-TTg ngày 17 tháng 6 năm 2016 phê duyệt đề án tổng thể phát triển Giáo dục thể chất và thể thao trường học giai đoạn 2016-2020 định hướng tới năm 2025.*

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài NCKH: “Nghiên cứu GP nâng cao phát triển TLC cho SV năm thứ nhất Trường Đại học Mở Hà Nội trong điều kiện dạy học trực tuyến”, Đề tài cấp trường, Trường Đại học Mở Hà Nội, dự kiến nghiệm thu tháng 12/2022). Chủ nhiệm ThS. Lê Thị Thoa.

Ngày nhận bài: 10/9/2022; Ngày duyệt đăng: 12/11/2022