

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG CÁC BIỆN PHÁP NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO SINH VIÊN KHÔNG CHUYÊN GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG

TS. Hàng Quang Thái

Trường Đại học An Giang, ĐHQG – HCM

Tóm tắt: Trên cơ sở phân tích, tổng hợp tài liệu, đặc biệt là kết quả nghiên cứu ứng dụng các biện pháp nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên không chuyên giáo dục thể chất Trường Đại học An Giang. Qua đó xác định những nguyên nhân cơ bản trực tiếp, đồng thời đề xuất 07 biện pháp đồng bộ nhằm cải tiến, nâng thể lực cho sinh viên góp phần nâng cao hiệu quả giáo dục thể chất trong nhà trường, phân tích các cách triển khai cụ thể.

Từ khóa: Thực trạng, GDTC, không chuyên, đại học, An Giang

Abstract: On the basis of analysis and synthesis of documents, especially the results of research and application of measures to improve physical fitness for non-specialized students in physical education, An Giang University. Thereby identifying the direct underlying causes, and at the same time proposing 07 synchronous measures to improve and increase the physical strength of students, contributing to improving the effectiveness of physical education in schools, analyzing ways to specific declaration.

Keywords: Reality, physical education, non-specialist, university, An Giang province

ĐẶT VẤN ĐỀ

Giáo dục thể chất trong nhà trường là một bộ phận quan trọng không thể thiếu được của nền giáo dục chung. Nó góp phần đào tạo con người mới phát triển toàn diện, phục vụ đắc lực cho sự nghiệp xây dựng và bảo vệ tổ quốc đào tạo thế hệ trẻ Việt Nam phát triển hài hoà về các mặt thể chất, tinh thần, trí tuệ và đạo đức. Sức khỏe được xem như một bộ phận cấu thành của nền văn hoá xã hội. Đó là một mặt quan trọng của chất lượng đời sống, là nguồn tài sản quý báu của mỗi quốc gia, là sản phẩm phản ánh một cách khách quan thành tựu của nhiều lĩnh vực khoa học, trong đó có sự đóng góp quan trọng của ngành TDTT.

Đại học An Giang đã thực hiện đầy đủ những quy định của Bộ Giáo dục và Đào tạo về nội dung chương trình giáo dục thể chất trong các trường học. Hơn nữa do qui mô và loại hình đào tạo của trường ngày càng lớn, từ đó đặt ra những thách thức lớn đòi hỏi nhà trường phải giải quyết để đảm bảo và nâng cao chất lượng giáo dục trong đó có giáo dục thể chất, phát triển thể lực sinh viên cho phù hợp với tình hình mới. Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: *“Nghiên cứu ứng dụng các biện pháp nhằm nâng cao thể lực cho sinh viên không chuyên giáo dục thể chất Trường Đại học An Giang”*.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng đội ngũ giáo viên giảng dạy TDDT - Tổ chức quản lý - Cơ sở vật chất của Trường Đại học An Giang

1.1. Thực trạng đội ngũ cán bộ giáo viên TDDT của bộ môn GDTC Trường Đại học An Giang

Hiện nay, đội ngũ cán bộ giảng viên của bộ môn gồm 12 người trong đó có 11 cán bộ giảng dạy, 1 thư ký viên. bộ môn không ngừng nâng cao về trình độ chuyên môn, nghiệp vụ. Toàn bộ môn hiện có 01 giảng viên chính, 2 giảng viên Tiến sĩ, 01 giảng viên đang làm nghiên cứu sinh, 07 giảng viên thạc sĩ. Trong số cán bộ giảng dạy và thư ký viên có 04 nữ và 08 nam. Các cán bộ giảng viên thạc sĩ đang tiếp tục nâng cao trình độ nghiên cứu sinh, do vậy yêu cầu về đào tạo, bồi dưỡng hoàn thiện và nâng cao trình độ chuyên môn là hết sức cấp thiết, giảng viên nhìn chung đã đáp ứng được yêu cầu đào tạo của nhà trường với tỷ lệ 300 sinh viên/01 cán bộ giảng dạy.

Qua đây, cho thấy chất lượng đội ngũ giảng viên của bộ môn đáp ứng khá tốt công

việc giảng dạy và là một ưu thế mạnh của trường vì giảng viên có thời gian công tác lâu năm lên kinh nghiệm giảng dạy phong phú, và lực lượng trẻ có thể tiếp cận khoa học kỹ thuật, do vậy trình độ chuyên môn của giảng viên trong GDTC dần dần được nâng lên theo yêu cầu mới của Bộ Giáo Dục và Đào tạo. Tất cả các giảng viên có ý thức vươn lên trong việc học tập, bồi dưỡng nâng cao trình độ, trong giảng dạy và trong nghiên cứu khoa học. Đây là lực lượng quan trọng quyết định tới sự phát triển của công tác giáo dục thể chất của nhà trường.

1.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác giảng dạy và tập luyện của Trường Đại học An Giang

Cơ sở vật chất phục vụ cho việc giảng dạy và học tập, mặc dù đã được Đảng ủy, Ban giám hiệu nhà trường hết sức quan tâm đầu tư và nâng cấp. Nhưng với số lượng sinh viên tăng lên nhanh chóng (trên 9000 sinh viên hiện nay) thì hiện tại còn thiếu thốn rất nhiều. Qua điều tra thực trạng sân bãi dụng cụ phục vụ giảng dạy và tập luyện cho thấy: việc xây dựng thêm các sân đủ chuẩn như sân bóng đá cỏ, nhà thi đấu hay sân điền kinh là rất khó khăn đòi hỏi phải có kinh phí, thời gian, nên không thể đáp ứng ngay được. Vì vậy việc đổi mới và cải tiến phương pháp giảng dạy dựa trên cơ sở vật chất hiện có của nhà trường là rất cần thiết, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng sân bãi dụng cụ phục vụ giảng dạy và tập luyện

TT	Sân bãi, dụng cụ	Số lượng	Chất lượng
1	Sân bóng đá mini 40 x 20m	02 (sân)	Xi măng
2	Sân bóng đá 7 người 50 x 25m	01 (sân)	Cát
3	Sân bóng chuyền	05 (sân)	Ngoài trời
4	Sân cầu lông	02 (sân)	Ngoài trời
5	Bàn bóng bàn	04 (bàn)	Bình thường

TT	Sân bãi, dụng cụ	Số lượng	Chất lượng
6	Hồ nhảy cao, nhảy xa	04 (hồ)	Đổ cát
7	Sân đá cầu	04 (sân)	Ngoài trời
8	Sân quần vợt	02 (sân)	Có mái che
9	Phòng tập luyện.	0	
10	Nhà thi đấu	0	

Thực trạng về cơ sở vật chất của Trường đã cho thấy: Nhìn chung, cơ sở vật chất và trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy và học tập phần nào mới đáp ứng được chỉ ở mức trung bình. Từ thực trạng trên cho thấy về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho giảng dạy và tập luyện chưa đáp ứng được nhu cầu thực tế giảng dạy và đào tạo do điều kiện khó khăn chung về kinh tế của Nhà trường.

1.3. Thực trạng về thi, kiểm tra đánh giá

giáo dục thể chất Trường Đại học An Giang

Qua tiến hành khảo sát ngẫu nhiên điểm thi thực hành của sinh viên DH 21 với nội dung thi nằm trong chương trình qui định và do các giáo viên trong bộ môn đảm nhiệm thực hiện. Với 612 em ở cuối các học phần với thang điểm đánh giá: Giỏi (9 - 10 điểm); khá (7 - 8 điểm); trung bình (5 - 6 điểm) và kém (1- 4 điểm). Kết quả được thể hiện ở bảng 2

Bảng 2. Kết quả khảo sát điểm thi kết thúc học phần của DH 21

Điểm	Thống kê	%	Số lượng
1. Thống kê số lượng			
10.0	**	2.94	18
9.0	****	4.25	26
8.0	*****	5.07	31
7.0	*****	10.62	65
6.0	*****	12.75	78
5.0	*****	42.48	260
4.0	*****	8.82	54
3.0	*****	6.05	37
2.0	****	4.41	27
1.0	**	2.61	16

Nội dung	Kết quả (%)			
	Học phần GDTC tự chọn (n =612)			
	Giỏi	Khá	TB	Kém
Điểm học phần	7,19	15,68	45,23	8,66

Một số nhận xét:

- Điểm kiểm tra đều có chiều hướng giảm dần sinh viên đa phần chỉ đạt mức độ trung bình khá cao 45,23%. Điểm thi của sinh viên đạt kém GDTC 2 là 8,66% buộc thi phải thi lại lần 2.

-Từ thực trạng trên cũng đặt ra một yêu cầu bức thiết đối với bộ môn giáo dục thể chất của Trường Đại học An Giang là cần phải sử dụng nhiều biện pháp, hình thức để nâng cao thể lực cho sinh viên.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn biện pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học An Giang (n= 30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn (n=30)					
		Rất cần thiết	Tỷ lệ (%)	Cần thiết	Tỷ lệ (%)	Không cần thiết	Tỷ lệ (%)
1	Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC	26	86.67	3	10.00	1	3.33
2	Đổi mới phương pháp dạy học môn thể dục chính khoá	27	90.00	3	10.00	0	0.00
3	Đổi mới hình thức quản lý, tổ chức hướng dẫn học sinh tập luyện TDTT ngoài giờ học ngoại khoá	25	83.33	4	13.33	1	3.33
4	Khuyến khích mỗi học sinh tập luyện một môn thể thao tự chọn	27	90.00	2	6.67	1	3.33
5	Tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài trường theo chủ trương xã hội hóa	26	86.67	2	6.67	2	6.67
6	Sử dụng hợp lý, tận dụng triệt để và bảo quản tốt các trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác GDTC của trường	25	83.33	3	10.00	2	6.67
7	Cải tiến công tác tuyển sinh, giảm số lượng tuyển sinh hàng năm	12	40.00	5	16.67	13	43.33
8	Tăng cường lực lượng giáo viên	10	33.33	6	20.00	14	46.67
9	Cải tiến nội dung chương trình, phương pháp giảng dạy môn GDTC và lồng ghép các bài tập bổ trợ nhằm phát triển thể lực. (phụ lục 1)	27	90.00	2	6.67	1	3.33

Qua bảng 3 cho thấy: Có 7/9 nhóm biện pháp đạt từ 83.33% tới 90.00% ý kiến tán thành ở mức rất cần thiết. Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra (chỉ chọn những biện pháp đạt từ 80% ý kiến tán thành ở mức rất cần thiết để nâng cao chất lượng GDTC cho đối tượng nghiên cứu), đề tài lựa chọn để nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên Trường Đại học An Giang. Cụ thể gồm:

- Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC
- Đổi mới phương pháp dạy học môn thể dục chính khoá

- Đổi mới hình thức quản lý, tổ chức hướng dẫn học sinh tập luyện TDTT ngoài giờ học ngoại khoá
- Khuyến khích mỗi học sinh tập luyện một môn thể thao tự chọn
- Tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài trường theo chủ trương xã hội hóa
- Sử dụng hợp lý, tận dụng triệt để và bảo quản tốt các trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác GDTC của trường
- Cải tiến nội dung chương trình, phương pháp giảng dạy môn GDTC và lồng ghép các bài tập bổ trợ nhằm phát triển thể lực.

1.4. Đánh giá hiệu quả các biện pháp lựa chọn trong việc nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên Trường Đại học An Giang

Để đánh giá hiệu quả các biện pháp lựa chọn trong việc nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên Trường Đại học An Giang, trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên nhóm đối chứng và thực nghiệm, tiến hành so sánh sự khác biệt về trình độ thể lực của 2 nhóm để xác định tính khách quan của kết quả thực nghiệm. Sau 01 học kỳ thực nghiệm, đề tài tiếp tục kiểm tra trình độ thể lực của sinh viên 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm, tiến hành so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra các Test cũng như xác định nhịp tăng trưởng của sinh viên từng nhóm sau thời gian thực

nhệm. Kết quả nghiên cứu cụ thể như sau:

Tổ chức thực hiện nghiên cứu:

Nhóm thực nghiệm (Nhóm A) gồm 300 sinh viên (150 nam, 150 nữ). K.DH22

Nhóm đối chứng (Nhóm B) gồm 300 sinh viên (150 nam, 150 nữ). K.DH22

** So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể - thời điểm trước thực nghiệm*

Trước thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ phát triển thể chất của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng bằng các Test theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của Bộ Giáo dục và Đào tạo. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 4

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thể lực giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm

TT	Test/ Đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Sự khác biệt thống kê	
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
	Nam	(n = 150)		(n = 150)			
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	18.22	1.37	17.71	1.44	1.48	> 0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	212.57	14.37	208.41	15.44	1.14	> 0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.48	0.53	5.51	0.57	0.82	> 0,05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.43	1.21	12.39	1.18	1.84	> 0,05
5	Chạy tủy sức 5 phút (m)	967.47	42.47	956.93	43.72	0.61	> 0,05
	Nữ	(n = 150)		(n = 150)		$t_{\text{tính}}$	P
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	16.26	1.19	16.78	1.28	1.55	> 0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	149.35	10.88	153.86	11.25	1.67	> 0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.51	0.65	6.52	0.68	1.03	> 0,05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.76	1.35	12.64	1.16	1.32	> 0,05
5	Chạy tủy sức 5 phút (m)	892.81	41.86	885.92	42.37	0.67	> 0,05

Phân tích kết quả bảng 4 cho thấy: Thông qua các test kiểm tra tất cả các chỉ số thu được giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả nam và nữ không có sự khác biệt thống kê, thể hiện $t_{\text{tính}}$ đều nhỏ hơn $t_{\text{bảng}}$ (1,960) ở ngưỡng $P > 0,05$. Điều này chứng tỏ rằng,

thể lực của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm được xác định là tương đương nhau.

** So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng theo*

tiêu chuẩn rèn luyện thân thể - thời điểm sau thực nghiệm

Sau một học thực nghiệm áp dụng các biện pháp đã được lựa chọn trong quá trình

nghiên cứu, căn cứ vào việc sử dụng các test trong tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, đề tài tiến hành đo đạc lại để xác định tính hiệu quả. Kết quả được trình bày trên bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra thể lực giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 01 học kỳ thực nghiệm

TT	Test/ Đối tượng	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Sự khác biệt thống kê	
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
Nam		(n = 159)		(n = 146)			
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	18.62	1.33	19.03	1.20	2.315	< 0,01
2	Bật xa tại chỗ (cm)	225.6	14.22	230.5	13.22	2.607	< 0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	5.29	0.53	5.23	0.58	2.697	< 0,05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	11.91	1.32	11.57	1.31	2.467	< 0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	1017.6	87.15	1029.2	84.12	3.631	< 0,05
Nữ		(n = 110)		(n = 108)		$t_{\text{tính}}$	P
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 s)	16.92	1.37	18.12	1.23	3.776	< 0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	154.76	10.68	159.97	10.23	2.047	< 0,05
3	Chạy 30m XPC (s)	6.22	0.61	6.17	0.66	3.428	< 0,05
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	12.21	1.27	12.03	1.23	3.120	< 0,05
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	915.9	89.2	924.3	88.5	2.566	< 0,05

Qua bảng 5 cho thấy: Sau học áp dụng các biện pháp đã được lựa chọn, thể lực của nhóm thực nghiệm đã có sự khác biệt rõ rệt so với nhóm đối chứng ở cả sinh viên nam và sinh viên nữ thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0,05$.

Kết quả trên có thể thấy được thể lực của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng sau 01 học kỳ thực nghiệm áp dụng các biện pháp đã lựa chọn có sự khác biệt mang ý

nghĩa thống kê, đặc biệt là nội dung bật xa tại chỗ của nam. Từ kết quả này cho thấy hiệu quả của các biện pháp đã được lựa chọn.

Để thấy rõ hơn sự tăng trưởng thành tích kiểm tra các Test đánh giá trình độ thể lực của sinh viên Trường Đại học An Giang theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, đề tài tiến hành so sánh trình tự sau thực nghiệm của cả hai nhóm. Kết quả được trình bày trên bảng 6.

Bảng 6. Mức độ tăng trưởng của nam và nữ nhóm thực nghiệm và đối chứng sau học kỳ thực nghiệm

TT	Các Test kiểm tra	Giới tính	Đối chứng			Thực nghiệm		
			Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
			$\bar{X}$	$\bar{X}$		$\bar{X}$	$\bar{X}$	
1	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	Nam	18.22	18.62	3.20	18.81	19.03	5.31
		Nữ	16.26	16.92	4.35	16.78	18.12	6.99

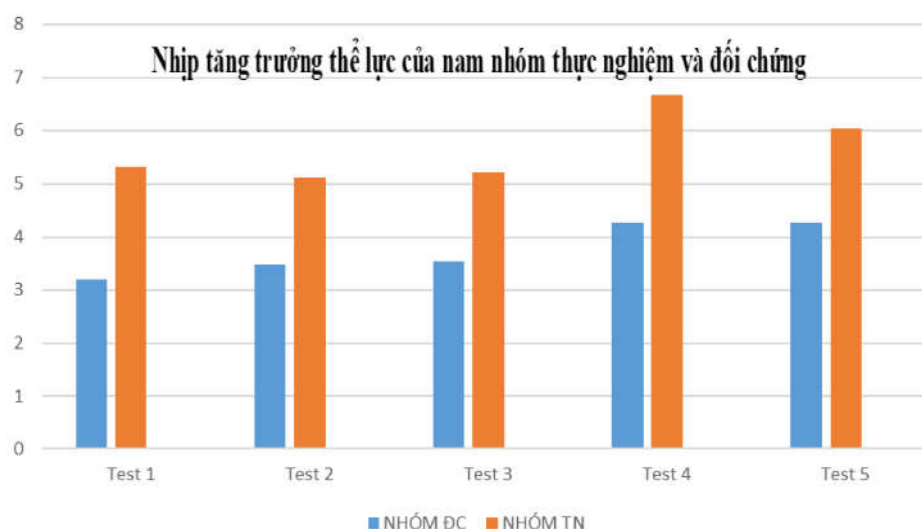
2	Bật xa tại chỗ (cm)	Nam	218	225.6	3.48	219	230.5	5.11
		Nữ	149.35	154.76	3.62	153.86	159.97	3.97
3	Chạy 30m XPC (s)	Nam	5.48	5.29	3.53	5.51	5.23	5.21
		Nữ	6.51	6.22	4.56	6.52	6.17	5.52
4	Chạy con thoi 4 x 10m (s)	Nam	12.43	11.91	4.27	12.39	11.57	6.68
		Nữ	12.76	12.21	4.41	12.64	12.03	4.95
5	Chạy tùy sức 5 phút (m)	Nam	975	1017.6	4.28	969	1029.2	6.03
		Nữ	882.9	915.9	3.67	884.4	924.3	4.41

Qua bảng 6 cho thấy: Kết quả kiểm tra trình độ thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của nhóm thực nghiệm ở các test kiểm tra tăng lên rất nhanh so với trước thực nghiệm thể hiện sự khác biệt thống kê có ý nghĩa ở ngưỡng $P < 0,05$. Mức tăng của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng được thể hiện mạnh ở giá trị trung bình và độ tin cậy thống kê.

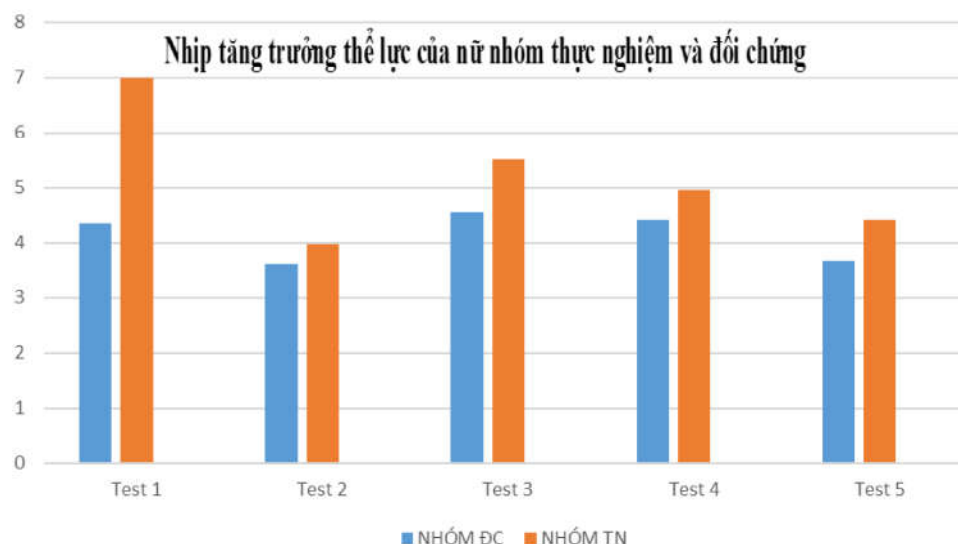
Kết quả kiểm tra trình độ thể lực theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể của nhóm đối chứng trước thực nghiệm so với sau thực nghiệm có tăng nhưng không đáng kể mà chủ yếu tập trung vào một số tố chất như sức nhanh của nam, sức mạnh của cả nam và nữ. Các chỉ số còn lại của nhóm đối chứng có mức tăng

không nhiều và không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê.

Từ những kết quả phân tích số liệu, chúng tôi rút ra kết luận: Sau một thời gian thực nghiệm thì nhìn chung thành tích của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đều tăng nhưng ở nhóm thực nghiệm thì mức độ tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng. Nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm tăng mạnh ở các tố chất sức nhanh, sức bền ở cả nam và nữ. Điều này đã chứng tỏ 7 biện pháp đã lựa chọn và áp dụng vào đối tượng thực nghiệm là có hiệu quả. Hoạt động thi đấu của sinh viên đã được sự quan tâm của lãnh đạo nhà trường và đã góp phần xây dựng đời sống văn hoá - thể thao lành mạnh trong sinh viên. Để thấy rõ điều này, ta quan sát biểu đồ 1 và 2.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng thể lực của nam nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 01 học kỳ thực nghiệm



Biểu đồ 2. Nhịp tăng trưởng thể lực của nữ nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 01 học kỳ thực nghiệm

Tóm lại, qua nghiên cứu đề tài có các nhận xét sau:

- Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 07 biện pháp nâng cao chất lượng GDTC cho sinh viên Trường Đại học An Giang. Cụ thể gồm:

- ✓ Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC
- ✓ Đổi mới phương pháp dạy học môn thể dục chính khóa
- ✓ Đổi mới hình thức quản lý, tổ chức hướng dẫn học sinh tập luyện TDTT ngoài giờ học ngoại khóa
- ✓ Khuyến khích mỗi học sinh tập luyện một môn thể thao tự chọn
- ✓ Tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài trường theo chủ trương xã hội hóa
- ✓ Sử dụng hợp lý, tận dụng triệt để và bảo quản tốt các trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác GDTC của trường
- ✓ Cải tiến nội dung chương trình, phương pháp giảng dạy môn GDTC và lồng ghép các bài tập bổ trợ nhằm phát triển thể lực. (phụ lục 1).

- Bước đầu ứng dụng và đánh giá hiệu

quả các biện pháp lựa chọn, kết quả, các biện pháp lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao chất lượng GDTC thể hiện qua tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và kết quả học tập môn học GDTC của sinh viên.

KẾT LUẬN

1. Qua nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác giáo dục thể chất ở Trường Đại học An Giang cho thấy:

- Thực trạng chương trình giáo dục thể chất của Trường Đại học An Giang đã cơ bản đáp ứng được chương trình khung của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

- Việc thực hiện nội dung chương trình giáo dục thể chất còn chưa được triệt để và ít được đổi mới, các điều kiện bảo đảm đồng bộ về cán bộ, cơ sở vật chất và kinh phí còn nhiều khó khăn và hạn chế ảnh hưởng không nhỏ tới việc học tập, tự rèn luyện nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực của sinh viên. Phần lớn sinh viên và cán bộ giáo viên có nhận thức chưa đúng đắn về vai trò và tầm quan trọng của công tác GDTC trong Trường Đại học An Giang.

- Các chỉ tiêu thể lực một trong số các nội dung cơ bản đánh giá chất lượng giáo dục

thể chất nhà trường trong những năm qua chưa được đánh giá đầy đủ. Thực trạng thể lực sinh viên Trường Đại học An Giang còn ở mức thấp. Chưa đáp ứng được yêu cầu nâng cao chất lượng giáo dục nói chung và thể lực GDTC nói riêng.

- Nội dung tự chọn các môn thể thao để học tập của sinh viên còn hạn chế nên không gây được sự chú ý của đông đảo sinh viên, nhất là những môn sinh viên có nhiều ưu thích.

2. Đề tài đã lựa chọn và ứng dụng các biện pháp phát triển thể lực cho sinh viên Trường Đại học An Giang như sau:

- ✓ Đa dạng hóa các hình thức tuyên truyền giáo dục về vai trò, ý nghĩa của công tác GDTC
- ✓ Đổi mới phương pháp dạy học môn thể dục chính khóa
- ✓ Đổi mới hình thức quản lý, tổ chức hướng dẫn học sinh tập luyện TDTT ngoài giờ học ngoại khóa
- ✓ Khuyến khích mỗi học sinh tập luyện một môn thể thao tự chọn

- ✓ Tăng cường tổ chức thi đấu thể thao trong và ngoài trường theo chủ trương xã hội hóa
- ✓ Sử dụng hợp lý, tận dụng triệt để và bảo quản tốt các trang thiết bị dụng cụ phục vụ công tác GDTC của trường
- ✓ Cải tiến nội dung chương trình, phương pháp giảng dạy môn GDTC và lồng ghép các bài tập bổ trợ nhằm phát triển thể lực.

- Có 7/9 nhóm biện pháp đạt từ 83.33% tới 90.00% ý kiến tán thành ở mức rất cần thiết. Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra (chỉ chọn những biện pháp đạt từ 80% ý kiến tán thành.

- Thông qua các test kiểm tra tất cả các chỉ số thu được giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở cả nam và nữ không có sự khác biệt thống kê, thể hiện tính đều nhỏ hơn $t_{bảng}(1,960)$ ở ngưỡng $P > 0,05$. Điều này chứng tỏ rằng, thể lực của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm được xác định là tương đương nhau.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1994), *Văn bản chỉ đạo công tác GDTC trong nhà trường các cấp*.
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (1995), *Chương trình mục tiêu cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục thể chất - sức khỏe, phát triển và bồi dưỡng nhân tài thể thao học sinh, sinh viên trong nhà trường các cấp giai đoạn 1995 - 2000 và đến 2005*.
- [3]. Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008) Quyết định 53/2008/QĐ-BGDĐT.
- [4]. Chương trình mục tiêu cải tiến nâng cao chất lượng giáo dục thể chất, sức khỏe, phát triển và bồi dưỡng tài năng thể thao cho học sinh, sinh viên trong nhà trường các cấp, giai đoạn 1995- 2005 của Bộ giáo dục và đào tạo, tháng 1/1995.
- [5]. Lê Khánh Bằng (2000), *Nâng cao chất lượng và hiệu quả dạy - học ở Đại học cho phù hợp với những yêu cầu mới của đất nước và thời đại*, Hà Nội.
- [6]. Phạm Đình Bẩm (2003), *Quản lý TDTT* (dùng cho hệ cao học), NXB TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 13/9/2022, phản biện ngày 28/02/2023, duyệt đăng ngày 01/3/2023