

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN GIẢI PHÁP NÂNG CAO HIỆU QUẢ CÔNG TÁC GIÁO DỤC THỂ CHẤT CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC ĐÔNG Á

ThS. Phạm Văn Dương
Trường Đại học Đông Á

Tóm tắt: Thông qua 5 phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy và tin cậy: Tham khảo tài liệu; Phỏng vấn bằng phiếu (anket); Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm và Toán thống kê, nghiên cứu đã lựa chọn được 10 nhóm giải pháp chủ yếu tập trung vào: Chất lượng đội ngũ giáo viên; Cơ sở vật chất; Cải tiến phương pháp giảng dạy; Nâng cao nhận thức và mở rộng hình thức tập luyện Thể dục Thể thao trong trường học, để bổ sung vào nội dung chương trình giảng dạy nhằm nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Đông Á. Sau quá trình thực nghiệm ứng dụng học tập theo nội dung chương trình Giáo dục thể chất có các giải pháp được nghiên cứu lựa chọn, kết quả cho thấy sự hứng thú, động cơ và thái độ tập luyện Thể dục Thể thao, kết quả học tập Giáo dục thể chất và thành tích các test kiểm tra thể lực đối tượng nghiên cứu đều tăng trưởng và có ý nghĩa thống kê ($t = 2.54 \rightarrow 6.50$ tại $p < 0.05$).

Từ khóa: Giáo dục thể chất, Giải pháp, Hiệu quả, Sinh viên, Đại học Đông Á.

Abstract: Through 5 methods of regular and reliable scientific research: Reference documents; Interview by ballot (anket); examination pedagogy; Experimental pedagogy and mathematical statistics, the research has selected 10 groups of solutions, mainly focusing on: Quality of teachers; Infrastructure; Improve teaching methods; Raise awareness and expand the form of physical training and sport in schools, to supplement the curriculum content to improve the effectiveness of Physical Education for students of Dong A University. After the experimental process of applying learning according to the content of the Physical Education program with selected research solutions, the results show the interest, motivation and attitude to exercise and sports, the results The results of physical education and the results of the physical strength tests of the research subjects both increased and were statistically significant ($t = 2.54 \rightarrow 6.50$ at $p < 0.05$).

Keywords: Physical Education, solution, efficient, students, Dong A University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong công cuộc đổi mới đất nước, phát triển Thể dục Thể thao (TDTT) là một bộ phận quan trọng trong chính sách phát triển kinh tế - xã hội của Đảng và Nhà nước nhằm phát huy nhân tố con người. Để thực hiện chủ

trương đổi mới đó, Ban bí thư Trung ương Đảng đã đề ra chỉ thị 36/CT/TW ngày 24 tháng 3 năm 1994 về việc đẩy mạnh và nâng cao chất lượng Giáo dục Thể chất cho Học sinh - Sinh viên, trong đó nêu rõ: “Thực hiện Giáo dục Thể chất trong tất cả các trường học, làm cho việc tập luyện TDTT trở thành

nếp sống hằng ngày của hầu hết học sinh, sinh viên, thanh niên chiến sĩ, các lực lượng vũ trang, cán bộ, công nhân viên chức và một bộ phận của nhân dân”. Phát triển rộng rãi phong trào TDTT quần chúng với khẩu hiệu: “Khỏe để xây dựng và bảo vệ tổ quốc”(Ban Bí thư Trung ương Đảng, 1994).

Trường Đại học Đông Á được thành lập năm 2009, theo quyết định số 644/QĐ-TTg ngày 21/05/2009 của Thủ tướng Chính Phủ và sự chỉ đạo về chuyên môn của Bộ giáo dục và đào tạo (Thủ tướng Chính phủ, 2009). Công tác Giáo dục Thể chất (GDTC) của nhà trường luôn được sự quan tâm, chỉ đạo của Ban Giám hiệu, tạo mọi điều kiện thuận lợi nhất. Mặc dù vậy, công tác GDTC trong Trường Đại học Đông Á vẫn còn tồn tại nhiều bất cập như nhận thức của nhiều sinh viên còn hạn chế, tư tưởng coi nhẹ môn học Giáo dục thể chất của sinh viên. Các hình thức tập luyện còn nghèo nàn, hình thức tổ chức còn lạc hậu chưa thu hút được sinh viên tham gia dẫn đến hiệu quả của chất lượng dạy và học môn GDTC chưa cao. Từ thực tiễn đó, mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn các giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên nhà trường. Kết quả của nghiên cứu được sử dụng nhằm nâng cao hiệu quả, hoàn thiện chương trình giảng dạy GDTC, tăng cường hứng thú học, tập của sinh viên đối với môn học, khám phá các hiệu quả của việc rèn luyện môn học đối với sức khỏe thể chất.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn giải pháp nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Đông Á

Để lựa chọn các giải pháp phù hợp với đối tượng và đảm bảo các nguyên tắc khoa

học, thông qua các Nghị quyết của Đảng, Nhà nước, các chỉ thị của Bộ Giáo dục và Đào tạo và kế hoạch nhiệm vụ năm học của Trường Đại học Đông Á. Đồng thời nghiên cứu các tài liệu chuyên môn và đề tài khoa học, nghiên cứu xác định các căn cứ lựa chọn các giải pháp nâng cao hiệu quả GDTC cho sinh viên Đại học Đông Á chủ yếu tập trung vào vấn đề: 1) Nâng cao chất lượng đội ngũ giáo viên; 2) Nâng cao đầu tư cơ sở vật chất; 3) Cải tiến phương pháp giảng dạy; 4) Nâng cao nhận thức và mở rộng hình thức tập luyện TDTT trong trường học. Nghiên cứu xác định đây là các giải pháp trọng tâm, quan trọng mà các nhà quản lý GDTC sử dụng, đồng thời có ý nghĩa, hiệu quả thực tế trong công tác GDTC tại Trường Đại học Đông Á.

Thông qua căn cứ lựa chọn các nhóm giải pháp đã được xác định, nghiên cứu tiếp tục tiến hành tổng hợp các giải pháp phù hợp với vấn đề nghiên cứu, phù hợp với đối tượng nghiên cứu thực tế. Nguồn tài liệu được xác định bao gồm: Nghị quyết của Đảng, Nhà nước, các chỉ thị của Bộ Giáo dục và Đào tạo và kế hoạch nhiệm vụ liên quan đến công tác GDTC trong các năm học của Trường Đại học Đông Á. Đồng thời nghiên cứu các tài liệu chuyên môn và đề tài khoa học,... có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, kết quả nghiên cứu được 10 nhóm giải pháp phù hợp.

Nhằm đảm bảo giá trị khoa học, nghiên cứu tiếp tục tiến hành phỏng vấn 24 chuyên gia, nhà quản lý, giảng viên GDTC ở các trường Đại học tương đương với 10 nhóm giải pháp đã lựa chọn được. Quá trình phỏng vấn được thực hiện 2 lần giống nhau với thời gian cách nhau 14 ngày, kết quả được trình bày ở bảng 1 như sau:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác GDTC cho sinh viên Đại học Đông Á ($n_{lần 1} = n_{lần 2} = 24$)

TT	Nội dung	Lần 1		Lần 2		Test Statistics ^d	
		S	%	S	%	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
1	Nhóm giải pháp thực hiện cơ chế chính sách	72	100.00	72	100.00	.000a	1.000
2	Nhóm giải pháp thực hiện chương trình Giáo dục thể chất	70	97.22	70	97.22	.000a	1.000
3	Nhóm giải pháp thực hiện nội dung giảng dạy Giáo dục thể chất	65	90.28	67	93.06	-1.000b	0.317
4	Nhóm giải pháp cải tiến công tác tổ chức giảng dạy GDTC tại trường	72	100.00	72	100.00	.000a	1.000
5	Nhóm giải pháp đẩy mạnh công tác GDTC ngoại khóa	63	87.50	66	91.67	-1.732c	0.083
6	Nhóm giải pháp phát triển đội ngũ giảng viên và bồi dưỡng giảng viên	72	100.00	68	94.44	-1.414b	0.157
7	Nhóm giải pháp đảm bảo cơ sở vật chất giảng dạy và kinh phí	54	75.00	59	81.94	-1.890c	0.059
8	Nhóm giải pháp nghiên cứu khoa học và ứng dụng khoa học	61	84.72	64	88.89	-1.342c	0.180
9	Nhóm giải pháp thông tin tuyên truyền	61	84.72	63	87.50	-1.414c	0.157
10	Nhóm giải pháp nghiên cứu xã hội hóa TĐTT trong trường học	64	88.89	67	93.06	-1.732c	0.083

Từ kết quả thu được tại bảng 1: Tất cả các giải pháp mà nghiên cứu lựa chọn đều có tỷ lệ mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn $\geq 75\%$ và giá trị kiểm định Wilcoxon Asymp. Sig. (2 - tailed) > 0.05 .

2. Ứng dụng các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Đông Á

Chương trình giảng dạy được tổ chức thực nghiệm sư phạm theo hình thức so sánh song song, gồm 02 nhóm: Đối chứng và thực nghiệm, trong đó tổng số sinh viên tham gia nhóm đối chứng = 50 (25 nam, 25 nữ) và nhóm thực nghiệm = 50 (25 nam, 25 nữ).

+ Nhóm thực nghiệm: Học tập theo tiến độ thực hiện chương trình GDTC hiện tại của Trường Đại học Đông Á nhưng áp dụng thêm các giải pháp nghiên cứu đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng: Học tập theo tiến độ thực hiện chương trình GDTC hiện tại của Trường Đại học Đông Á.

Thời gian thực nghiệm: Học kỳ I năm học 2022-2023.

Vì điều kiện thực tế và thời gian thực nghiệm có hạn nên chúng tôi chỉ ứng dụng một số giải pháp mang tính khả thi và phù hợp như sau:

- Giải pháp thực hiện nội dung giảng dạy GDTC (tăng cường năng lực tự học của giảng viên; tăng cường các kế hoạch tập huấn; tăng cường các buổi thảo luận chuyên môn; tăng cường hoạt động nghiên cứu khoa học chuyên môn);

- Giải pháp cải tiến công tác tổ chức giảng dạy GDTC tại trường (tăng cường tập huấn phương pháp giảng dạy tích cực; tăng cường áp dụng công nghệ mới vào giảng dạy; áp dụng các thành quả nghiên cứu khoa học chuyên môn vào công tác giảng dạy);

- Giải pháp đẩy mạnh công tác GDTC ngoại khóa (kết hợp với các tổ chức Hội và Đoàn sinh viên tổ chức tuyên truyền nâng cao hiểu biết về tác dụng của hoạt động thể chất; mở thêm các câu lạc bộ, hội nhóm ngoại khóa thể thao; đề xuất các chính sách nội bộ về khuyến khích và phát triển phong trào

hoạt động thể chất thể thao trong trường);

- Giải pháp đảm bảo cơ sở vật chất giảng dạy và kinh phí (nâng cao chất lượng dụng cụ tổng thể; nâng cao số lượng dụng cụ tương ứng với quy mô giảng dạy thực tế; xã hội hóa việc đầu tư và sử dụng cơ sở vật chất).

3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các giải pháp nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Đại học Đông Á

3.1. Kết quả khảo sát sự hứng thú, động cơ và thái độ tập luyện TDTT trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn với các tiêu chí: Sự hứng thú; Động cơ; Thái độ đối với cả 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở trước và sau thực nghiệm. Kết quả trình bày qua bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn sự hứng thú, động cơ, thái độ học tập của sinh viên Trường Đại học Đông Á trước và sau thực nghiệm (trước thực nghiệm = sau thực nghiệm; $n_{NDC} = n_{NTN} = 25$)

Nội dung		Trước thực nghiệm				Sau thực nghiệm			
		Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Sự hứng thú	Rất thích	28	23.33	28	23.33	38	31.67	32	26.67
	Thích	29	24.17	27	22.50	32	26.67	27	22.50
	Bình thường	42	35.00	43	35.83	44	36.67	43	35.83
	Không thích	21	17.50	22	18.33	6	5.00	18	15.00
Động cơ	Ham thích	19	15.83	19	15.83	26	21.67	20	16.67
	Nhận thấy tác dụng của rèn luyện TDTT	50	41.67	49	40.83	60	50.00	53	44.17
	Tập luyện đối phó	41	34.17	40	33.33	26	21.67	36	30.00
	Không có điều kiện/thời gian tập	10	8.33	12	10.00	8	6.67	11	9.17
Thái độ	Tích cực	74	61.67	73	60.83	96	80.00	83	69.17
	Không tích cực	46	38.33	47	39.17	24	20.00	37	30.83

Qua kết quả phỏng vấn thu được tại bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm các yếu tố về sự hứng thú, động cơ và thái độ của sinh viên Đại học Đông Á nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt về tỷ lệ % của các yếu tố trên. Tuy nhiên, sau khi ứng dụng thực nghiệm các giải pháp mà nghiên cứu lựa chọn trong quá trình giảng dạy GDTC cho sinh viên Đại học Đông Á thì tỷ lệ % sinh viên lựa chọn theo chiều hướng

tích cực của 3 yếu tố sự hứng thú, động cơ và thái độ nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng.

3.2. Kết quả học tập nội khóa trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Kết quả học tập môn GDTC của sinh viên Đại học Đông Á nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả học tập GDTC trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (n_{NDC}=n_{NTN}=50)

Nhóm	Trước thực nghiệm			Sau thực nghiệm			So sánh	
	Tốt	Đạt	K. đạt	Tốt	Đạt	K.đạt	χ^2	p
Nhóm thực nghiệm	13%	61%	26%	20%	73%	7%	9.67	p<0.05
Nhóm đối chứng	12%	63%	25%	14%	64%	22%	3.08	p>0.05

Ghi chú: $\chi^2_{\text{bảng}}=3.84$

Kết quả thu được tại bảng 3 cho thấy: Kết quả học tập GDTC của sinh viên Đại học Đông Á nhóm thực nghiệm trước và sau khi ứng dụng thực nghiệm các giải pháp mà nghiên cứu lựa chọn có sự khác biệt $\chi^2_{\text{tính}}=9.67 > \chi^2_{\text{bảng}}=3.84$ tại p<0.05. Nhóm đối chứng không có sự khác biệt về kết quả học tập GDTC $\chi^2_{\text{tính}}=3.08 < \chi^2_{\text{bảng}}=3.84$ tại p>0.05.

3.3. Kết quả kiểm tra thể lực trước và sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Để đánh giá thể lực của trường Đại học Đông Á nghiên cứu tiến hành kiểm tra thể lực

thông qua các test sự phạm theo tiêu chuẩn đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên của Bộ giáo dục và Đào tạo năm 2008 (ban hành kèm theo quyết định số 53/2008/QĐ – BGD&ĐT, năm 2008 của Bộ trưởng Bộ giáo dục và Đào tạo). Các test sử dụng trong nghiên cứu bao gồm: 1. Lực bóp tay thuận (KG); 2. Nằm ngửa gập bụng (lần); 3. Bật xa tại chỗ (cm); 4. Chạy 30m XPC (s); 5. Chạy con thoi 4x10m (s); 6. Chạy tùy sức 5 phút (m).

Thành tích các test kiểm tra thể lực của nam, nữ sinh viên Đại học Đông Á nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 4 và bảng 5.

Bảng 4. Thành tích các test kiểm tra thể lực của nam sinh viên Đại học Đông Á (n=25)

Test	Trước thực nghiệm						Sau thực nghiệm					
	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		t	p	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		t	p
	\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$			\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
Lực bóp tay thuận (kg)	42.62	7.16	42.86	6.68	0.61	>0.05	45.78	3.25	43.67	4.71	3.64	<0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần)	21.06	3.12	21.10	3.92	0.11	>0.05	22.39	2.23	21.87	3.12	2.54	<0.05

Bật xa tại chỗ (cm)	220.8	17.4	219.7	18.82	0.74	>0.05	238.80	17.37	224.44	15.70	4.54	<0.05
Chạy 30m XPC (giây)	4.81	0.82	4.88	0.72	0.23	>0.05	4.42	0.36	4.75	0.64	5.50	<0.05
Chạy còn thoi 4x10m (giây)	10.71	1.13	10.65	0.86	0.08	>0.05	10.22	0.54	10.47	0.18	3.14	<0.05
Chạy 5 phút tùy sức (m)	943.3	70.1	944.5	75.36	0.36	>0.05	987.00	64.41	963.43	79.19	4.10	<0.05

Ghi chú: $t_{0.05}=2.064$.

Bảng 5. Thành tích các test kiểm tra thể lực của nữ sinh viên Đại học Đông Á (n=25)

Test	Trước thực nghiệm						Sau thực nghiệm					
	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		t	p	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		t	p
	\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$			\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$		
Lực bóp tay thuận (kg)	27.72	4.56	28.06	3.48	1.05	>0.05	30.10	4.15	28.78	2.49	4.64	<0.05
Nằm ngửa gập bụng (lần)	13.04	3.17	13.17	3.32	0.54	>0.05	14.37	1.56	13.69	2.29	3.54	<0.05
Bật xa tại chỗ (cm)	161.5	12.65	162.4	11.72	1.25	>0.05	172.5	12.33	165.14	12.90	4.24	<0.05
Chạy 30m XPC (giây)	6.56	0.55	6.53	0.52	0.11	>0.05	6.06	0.78	6.43	0.86	6.50	<0.05
Chạy còn thoi 4x10m (giây)	12.86	0.84	12.65	0.84	0.51	>0.05	12.03	0.75	12.35	0.80	5.13	<0.05
Chạy 5 phút tùy sức (m)	737.8	64.46	738.5	73.46	0.78	>0.05	796.4	59.39	757.44	64.79	6.12	<0.05

Ghi chú: $t_{0.05}=2.064$.

Kết quả thu được tại bảng 4 và bảng 5 cho thấy: Trước thực nghiệm thành tích các test kiểm tra thể lực của nam, nữ sinh viên Đại học Đông Á nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt ($t = 0.08 \rightarrow 1.25$ tại $p > 0.05$). Sau thực nghiệm thành tích các test kiểm tra thể lực ở 2 nhóm đều có sự tăng trưởng, song sự $t_{\bar{x}_W \bar{x}_W}$ tăng của nhóm $\bar{x}_W \bar{x}_W$ thực nghiệm (nam có $\frac{\bar{x}_W \bar{x}_W}{\bar{x}_W \bar{x}_W} = 6.46\%$, nữ có $\frac{\bar{x}_W \bar{x}_W}{\bar{x}_W \bar{x}_W} = 7.79\%$) $\bar{x}_W \bar{x}_W$ nhỏ hơn so với nhóm $\bar{x}_W \bar{x}_W$ đối chứng (nam có $\frac{\bar{x}_W \bar{x}_W}{\bar{x}_W \bar{x}_W} = 2.33\%$, nữ có

$= 2.43\%$), điều này khẳng định sự khác biệt có ý nghĩa về thể lực của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($t = 2.54 \rightarrow 6.50$ tại $p < 0.05$). Như vậy các giải pháp nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng đã mang lại hiệu quả cao hơn so với chương trình cũ.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu thu được 4 nhóm giải pháp nâng cao hiệu quả công tác Giáo dục thể chất phù hợp với đối tượng nghiên

cứ. Kết quả ứng dụng thực nghiệm các giải pháp mà nghiên cứu đã lựa chọn vào chương trình GDTC cho thấy kết quả thu được chứng minh nhóm thực nghiệm thu được kết quả kiểm tra có sự khác biệt có ý nghĩa và lớn hơn nhóm đối chứng ($t = 2.54 \rightarrow 6.50$ tại $p < 0.05$). Nghiên cứu kiến nghị sử dụng các giải pháp đã được nghiên cứu lựa chọn vào chương trình đào tạo GDTC cho đối tượng nghiên cứu và tương đương.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bộ giáo dục và Đào tạo (2008), *Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực Học sinh, Sinh viên, ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008*, Hà Nội.
- [2]. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Thông tư số 48/2020/TT-BGDĐT ngày 31/12/2020 Quy định về hoạt động thể thao trong nhà trường*, Hà Nội.
- [3]. Lê Văn Lãm - Phạm Xuân Thành, *Đo lường Thể dục Thể thao* (Hà Nội, Thể dục Thể thao, 2007)
- [4]. Thủ tướng Chính phủ (2009), *Quyết định số 644/QĐ-TTG ngày 21 tháng 05 năm 2009 Về việc thành lập Trường Đại học Đông Á trên cơ sở nâng cấp Trường Cao đẳng Đông Á*, Hà Nội.
- [5]. Vũ Đức Thu, Nguyễn Bích Huệ, Nguyễn Trọng Hải, Phùng Thị Hòa (1998), *Tuyển tập nghiên cứu khoa học Giáo dục Thể chất và sức khỏe trong nhà trường các cấp*, Nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 29/3/2023, phản biện ngày 25/8/2023, duyệt đăng ngày 10/9/2023